

生麩レシピ作成

NO 17-2038 氏名 松井 映美

1 人分

コンセプト (キャッチコピー)

『 生麩～みたらし団子風～』
見た目もみたらし団子のように楽しんでもらえるようにした！！

材料	使用料(g)
生麩	30
しょうゆ	9
みりん	4.5
砂糖	9
片栗粉	2.5
水	25



エネルギー	109kcal
P (たんぱく質)	4.5
F (脂質)	0.2
Na (塩分)	1.3g

作り方

- ① 生麩を角切りする。
- ② 切った麩を沸騰した水でゆでる。
- ③ ゆでたら、水でつけて冷ます。
- ④ 冷めた生麩を竹串で刺す。
- ⑤ 鍋にしょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉と水を合わせて、中火にかけて混ぜる。
- ⑥ とろみをつけ、透明になるまで火を通す。
- ⑦ たれができたら、④にかけて完成。

評価

- ・みたらし団子みたいで見た目もいい感じだった
- ・おいしい！
- ・たれがおいしかった
- ・麩がもちもちしていた
- ・みたらしあんとなれが合っていた